



Heartland Kidney
Network

We're Here For You.

MI PLAN: MENÚ DE DIETA DE EMERGENCIA DE TRES DÍAS PARA PACIENTES PEDIÁTRICOS

Todos los años ocurren desastres naturales y provocados por el hombre en Iowa, Kansas, Missouri y Nebraska. Nuestra región tiene chubascos de nieve, tormentas de hielo, tormentas de viento, tornados, inundaciones y ondas de calor. En una emergencia, es posible que no se le pueda realizar la diálisis. Si esto ocurre, tendrá que seguir una dieta más limitada. Esta información tiene un plan de comidas de 3 días para que la use si tiene menos de 17 años de edad. Si está llevando una diálisis en el hogar o diálisis peritoneal y no puede conseguir sus suministros, es posible que también tenga que seguir este plan.



DÍA UNO (AGREGUE 4 OZ. DE AGUA PARA TOMAR EL MEDICAMENTO)

Desayuno

Cereal y fruta:

- ½ taza de leche o mezclar ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada de recipientes sellados o agua desinfectada
- 1 caja de cereal (una sola porción) (No Raisin Bran)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ lata (2 oz.) de melocotones en lata (drenados)

Merienda para la mañana

Elija una:

- Galletas de vainilla tipo waffle (5) o
- Galletas tipo Graham (1 ½ cuadros) o
- Bolitas de dulce (10)

Almuerzo

Sándwich de mantequilla de maní y mermelada:

- 2 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de mermelada
- ½ taza de peras enlatadas (drenadas)
- 4 oz. (½ taza) de bebida de fruta en polvo pre-preparada

Merienda para la tarde

- Malvaviscos (10)
- ½ taza de salsa de manzana en lata

Cena

Sándwich de pollo:

- 2 rebanadas de pan
- ½ lata (2 oz.) de pollo en lata bajo en sodio*
- 2 cucharadas de mayonesa*
- ½ taza de zanahorias enlatadas bajas en sodio (drenadas)
- ½ taza de jugo de arándanos

Merienda para la noche

- Dulces gelatinosos (10)
- Galletas de vainilla tipo waffle (5) o
- Galletas tipo Graham (1 ½ cuadros)

*Artículo perecedero: Deseche cualquier comida que no haya utilizado y que esté en recipientes abiertos si no se refrigeró o no se usó en 4 horas.

Si es diabético, evite los dulces en este plan de dieta. Sin embargo, coma algunos alimentos con alto contenido de azúcar como dulces duros en el caso que tenga un momento "bajo" por muy poca azúcar en su cuerpo.

Si desea más información o quiere presentar una queja, comuníquese con Heartland Kidney Network a: Heartland Kidney Network • 7306 NW Tiffany Springs Pkwy. • Suite 230 • Kansas City, MO 64153

Línea sin costo para pacientes: (800) 444-9965 • net12@nw12.esrd.net • www.heartlandkidney.org

End-Stage Renal Disease (Enfermedad renal en etapa terminal, ESRD) N.º 12 Network Coordinating Council, Inc. que realiza negocios como Heartland Kidney Network. Este recurso se (creó, desarrolló, recopiló, etc.) mientras tenía contrato con el Centro para servicios de Medicare y Medicaid, Baltimore, Maryland.

N.º de contrato HHSM-500-2010-NW012C. El contenido presentado no necesariamente refleja la política de CMS.

Continúa en el reverso.

DÍA DOS (AGREGUE 4 OZ. DE AGUA PARA TOMAR EL MEDICAMENTO)

Desayuno

Cereal y fruta:

- ½ taza de leche o mezclar ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada de recipientes sellados o agua desinfectada
- 1 caja de cereal (una sola porción) (No Raisin Bran)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza (2 oz.) de peras en lata (drenadas)

Merienda para la mañana

- ½ taza de salsa de manzana en lata
- Dulces gelatinosos (10)

Almuerzo

- 2 rebanadas de pan
- ½ lata (2 oz.) de pollo en lata bajo en sodio*
- 2 cucharadas de mayonesa*
- ½ taza de piña (drenada)
- 4 oz. (½ taza) de bebida de fruta en polvo pre-preparada

Merienda para la tarde

- Mentas (10)
- ½ taza de salsa de manzana en lata

Cena

Sándwich de atún:

- 2 rebanadas de pan
- ½ lata (2 oz.) de atún en lata bajo en sodio*
- 1-2 cucharadas de mayonesa*
- ½ taza de arvejas enlatadas bajas en sodio (drenadas)
- ½ taza de jugo de arándanos

Merienda para la noche

- Galletas de vainilla tipo waffle (5) o
- Galletas tipo Graham (1 ½ cuadros)
- Bolitas de dulce (10)

*Artículo perecedero: Deseche cualquier comida que no haya utilizado y que esté en recipientes abiertos si no se refrigeró o no se usó en 4 horas.

DÍA TRES (AGREGUE 4 OZ. DE AGUA PARA TOMAR EL MEDICAMENTO)

Desayuno

- ½ taza de leche o mezclar ¼ taza de leche evaporada con ¼ taza de agua destilada de recipientes sellados o agua desinfectada
- 1 caja de cereal (una sola porción) (No Raisin Bran)
- 1 cucharada de azúcar
- ½ taza de cerezas en lata (drenadas)

Merienda para la mañana

- Galletas de vainilla tipo waffle (5) o
- Galletas tipo Graham (1 ½ cuadros)
- Dulces duros (10)

Almuerzo

Sándwich de mantequilla de maní y mermelada/miel:

- 2 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de mermelada o miel
- ½ taza de melocotones en lata (drenados)
- 4 oz. de (½ taza) de jugo de arándanos

Merienda para la tarde

- ½ taza de salsa de manzana en lata
- Dulces gelatinosos (10)

Cena

Sándwich de salmón:

- 2 rebanadas de pan
- ½ lata (2 oz.) de salmón en lata bajo en sodio*
- 1-2 cucharadas de mayonesa*
- ½ taza de ejotes enlatados bajos en sodio (drenados)
- ½ taza de una bebida gaseosa

Merienda para la noche

- Galletas de vainilla tipo waffle (5) o
- Galletas tipo Graham (1 ½ cuadros) o
- Malvaviscos (10)

*Artículo perecedero: Deseche cualquier comida que no haya utilizado y que esté en recipientes abiertos si no se refrigeró o no se usó en 4 horas.

Fuente: "Getting Ready for an Emergency" Children's Mercy Hospital Dialysis Unit, Kansas City, Missouri http://www.dhss.mo.gov/Ready_in_3/FamilySafetyGuideEnglish.pdf

MIS PREGUNTAS

Pregúntele al Equipo encargado de brindarle cuidados: ¿Hay algunos otros alimentos que pueda comer? ¿Qué alimentos no debo comer? ¿Debo hacer algún cambio en mis medicamentos si ocurre una emergencia?